

指導(活動)分野	横浜の歴史		指導	披露	講義
ふりがな	かとう あきひこ		登録番号		
氏名またはグループ名	加藤 明彦		D - 1		
指導(活動)内容	・近代横浜の生い立ちを探る ・畠山重忠の人物像と最期の地を廻る				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・歴史上の出来事は、太政官日誌、吾妻鏡などの文献で研究 ・2022年より横浜市各施設で講演を実施				
経費	・指導(活動)料 応相談 ・材料費 なし ・交通費 500円(応相談)				

【プログラムの一例】

鉄道開業等に貢献した
「横浜の怪物・高島嘉右衛門」の活躍

定員:50人(応相談) 所要時間:40分(応相談)

・幕末から明治にかけて活躍した横浜の実業家「高島嘉右衛門」についてプロジェクター(パワーポイント)を見ながら紹介します

「横浜の発展」～新田開発・黒船来航・鉄道開業
 「横浜の新田開発」～吉田・太田屋・横浜・岡野・平沼等 背景は？
 「黒船とペリー持参のUS大統領親書」～何が書かれているか？
 「畠山重忠と二俣川」



【街の先生からひとこと】

公式資料・古文書に即した、近代横浜の生い立ちを詳しくお話しします。
 その他、史蹟・古文書に即した、畠山重忠の人物像を詳しくお話しします。

指導(活動)分野	横浜の街案内・歴史講座	指導 披露 講義
ふりがな	よこはましていがいどきょうかい	登録番号
氏名またはグループ名	NPO 法人 横浜シティガイド協会	D - 2
指導(活動)内容	・ガイド団体として30年以上活動してきた中で培ってきた歴史や街についての知識や新しい情報をわかりやすく説明します	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・年間を通して当会オリジナル企画ガイド ・学校、旅行社、一般の方へのガイド ・行政、諸団体などからの委託講座・ガイド、市民講座	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

渋沢栄一と横浜

定員:30人(応相談) 所要時間:90分程度

- ・渋沢栄一の横浜での足跡を辿り、「日本近代経済の父」
「国際親善・平和活動」などをテーマに紹介します

その他のプログラム・・・ご希望に沿ってプログラムを作成します

- 「ヘボン博士のひととなり」
- 「横浜の都市デザイン」
- 「山手の洋館」
- 「横浜とスポーツ」
- 「横浜の小泉八雲と妻セツ」

- ・講座とあわせて、街歩きガイド(別料金)も可能です
当ホームページ(下記)をご参照ください



【街の先生からひとこと】

横浜の成り立ちから現在までの歴史や街の情報等を知ること、ますます横浜を好きになっていただきたい。

ホームページはこちらからご覧ください→



HP

指導(活動)分野	書道	指導 披露 講義
ふりがな	おいかわ りょうじょう(ぼくりょうかい)	登録番号
氏名またはグループ名	及川 菱城(墨菱会)	D - 3
指導(活動)内容	・初心者から経験者まで技量に応じ対応 ・基礎からわかりやすく丁寧に指導	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・文化書道最高段取得 ・日中友好自詠詩書展 顧問 ・イベントにて短歌サークルの短歌を清書、プログラム作成など他団体とコラボ協力 ・なか区民活動センターイベントにてワークショップ開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 実費 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

自作の各テキストにより進行

定員:20人 所要時間:120分

- ・個人差及び、経験の有無により異なった、各自に合わせた指導を行う
- ・楷書篇、応用篇、仮名①～③、細字、手紙文、冠婚葬祭、実用書法
- ・条幅創作

「自分の名前レッスン」

- ・目的に応じた単発講座も可能です

「書道界の流れ」

- ・実技ではなく講義のみの講座も可能です



【街の先生からひとこと】

柔軟性を持って楽しく学ぶ指導をします。

指導(活動)分野	司会とナレーション		指導	披露	講義	
ふりがな	ふたみ なおこ		登録番号			
氏名またはグループ名	二見 尚子		D - 4			
指導(活動)内容	・司会、ナレーション					
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・南区制80周年記念式典の司会 2023.12 ・国境なき医師団の PR 動画ナレーション 2021.12 ・映画『いずれあなたが知る話』出演 2023.5 ・なか区民活動センター祭り司会 2024.11					
経費	・指導(活動)料 なし		・材料費 実費		・交通費 実費	

【プログラムの一例】

司会をされる方への実技レッスン

定員:なし 所要時間:60分～

- ・相手に伝わるために一番大切なこと
- ・正しい姿勢と呼吸法、そして発声、発音法
- ・効果的な間の取り方と言葉の表情

「司会実演」

- ・学校創立記念周年行事の司会
- ・各種表彰式、賀詞交歓会他の司会
- ・自主制作動画のナレーション



国境なき医師団の PR 動画のナレーションを担当

【街の先生からひとこと】

地方局アナウンサーの経験を活かして各種セレモニーやステージイベントのMCの他、ナレーションを担当しています。

正しい姿勢と発声、効果的な間の取り方、豊かな表情を学ぶことができます。



指導(活動)分野	着付け	指導 披露 講義
ふりがな	こうじゅんかんきもののかい	登録番号
氏名またはグループ名	好循環きものの会	D - 5
指導(活動)内容	・着付けの指導 ・イベントでの着付けボランティア ・車いす着付け ・寝たままの着付け ・学校や企業での着付けならびに講義	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・全日本きものコンサルタント ・認証福祉車いす着付け師養成講座講師 ・文化庁後援伝統文化親子教室講師 ・マナーアドバイザー ・日本フォーマルウェア文化普及協会 コンテスト出場者専属着付け師 ・私立高校カルチャー着付け教室講師 他	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

浴衣の自装他装講座

定員:1~30人

所要時間:120分

- ① 補整の仕方
- ② 浴衣の着方
- ③ 半幅帯の結び方(自装)
- ④ 半幅帯と兵児帯のアレンジ結び(他装)
- ⑤ 和服での美しい所作



「小・中学生を対象とした無料着付け講座」
学校の教室や公共施設で開催いたします

「車いすに座ったまま・寝たまま着付け」
「納涼祭り、学園祭、花火大会の浴衣の着付け」
「外国人の和服体験」
「阿波踊り衣装の着付け」
「半幅帯を使った創作花結び」



【街の先生からひとこと】

小中学生と保護者を対象とした「伝統文化親子きもの教室」を中区『野毛地区センター』で開催しています。親子で着物の着付けが学べる講座です。ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

指導(活動)分野	色彩講座・パーソナルカラー カラーコーディネート	指導 披露 講義
ふりがな	しもむら かよこ	登録番号
氏名またはグループ名	下村 香代子	D - 6
指導(活動)内容	・「色彩」の知識、暮らしや自分への「色」の活かし方 ・似合うカラー診断を通して自分の魅力を再発見	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・公益社団法人色彩検定協会認定色彩講師 ・認定NPO法人色彩生涯教育協会認定インストラクター ・市内福祉保健センターイベント、地区センターや老人福祉センターで講座など ・中高家庭科特別授業にて診断 ・PTA 主催の保護者向け講座	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 500円 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

色を楽しむ講座

～似合う色で見た目もココロも HAPPY に～ 定員:4～25人 所要時間:90分

- ① 視覚の重要性 色と人の印象について
- ② イメージチェック 他人に与える印象について
- ③ 色のイメージと心理的作用 色の力と活かし方について
- ④ 似合うカラー診断 ドレープ(色布)を当てて似合う色を診断
- ⑤ コーディネートレッスン 簡単なコーディネートについて

- ・イエローベース&ブルーベースをテーマにした講座や中高家庭科として中高生向けの講座、小学生向け自由研究の「色」をテーマにした講座もいたします
- ・いずれも机、椅子、適度な白色光が必要



【街の先生からひとこと】

世界は色で溢れています。色の持つ不思議な力を学び、暮らしやご自身、そして人生に活かし、外見だけでなくココロも元気になりましょう。

指導(活動)分野	薬膳料理	指導 披露 講義
ふりがな	おりーぶきっちん	登録番号
氏名またはグループ名	オリーブキッチン	D - 7
指導(活動)内容	・薬膳の知識を取り入れ、身近な食材を使って簡単にできるお料理を作ります	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・薬膳フードデザイナー(薬膳スクール FOOD and LIFE 認定) ・料理教室での講師歴20年以上 ・地区センターなどでお料理教室開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

いつもの食材でおうち薬膳 気の薬膳

定員:12人 所要時間:120分

- ① 薬膳のお話
- ② お料理の説明又はデモンストレーション
- ③ 実習 特別な食材ではなく、旬の野菜などを中心にした料理
- ④ 会食

メニュー

- ・海老と根菜のグラタン
- ・たことジャガイモのバジリコサラダ
- ・ヨーグルトムース

薬膳以外の料理でも
対応いたします



【街の先生からひとこと】

病気ではないけれどなんとなく体調がすぐれないことはありませんか？
薬膳を食生活に取り入れることで、そんな不調を改善できるかもしれません。
薬膳というと難しそうですが、私達は身近に感じていただくために、特別な食材は使わず
いつもの食材で簡単にできて美味しいお料理を提案しています。
私達は3人で活動しています。料理教室での経験を活かし、楽しい会にしたいと思っています。



Instagram

指導(活動)分野	ワイン	指導	披露	講義		
ふりがな	ア・ワイン	登録番号				
氏名またはグループ名	A wine	D - 8				
指導(活動)内容	・ワインの基礎知識を学ぶ ・ワインと料理の相性を考える					
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・シニアソムリエ(日本ソムリエ協会) ・東洋大学大学院国際観光学修士 ・東洋大学栄養科学科非常勤講師 ・2010年～2025年 AWL ワインセミナー主催 ・2023年～2024年 国土舘大学ゲストスピーカー					
経費	指導(活動)料 応相談	材料費 応相談	交通費 実費			

【プログラムの一例】

ワインを楽しむための基礎知識を学ぶ

定員:10～100人

所要時間:60分

- ① ワインとは何か?考える(モノとして)
- ② ワインとは何かを考える(コトとして)
- ③ 原料のブドウとワインの種類
- ④ 世界のワイン産地を旅する
- ⑤ ワインと料理の相性
- ⑥ ワインの楽しみ方



【街の先生からひとこと】

ワインは世界に産地があり、その地域を知ることによって居ながらにして旅を楽しむことができます。ワインの基礎を取り入れて、レストランなどで迷うことなく料理とワインを楽しめる様になりましょう。

指導(活動)分野	ミャンマー料理	指導 披露 講義
ふりがな	どう きんちー	登録番号
氏名またはグループ名	ドウ キンチー	D - 9
指導(活動)内容	・ミャンマー料理の紹介、ミャンマー文化	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・なか区民活動センター祭り ミャンマーの踊りと歌披露 ・中区多文化フェスタ参加 ・アジア文化食事会(大使館のチャリティー)参加	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 1,000円 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

ミャンマー料理

定員:20人 所要時間:120~180分

- ① ミャンマーの紹介と料理の紹介
- ② 説明しながら調理
- ③ 包丁が扱える年齢であれば親子で参加も可能

- ・ミャンマーの鶏カレー
- ・大根のサラダ
- ・まめスープ



【街の先生からひとこと】

おいしいミャンマー料理を皆様と一緒に作って楽しみましょう。

指導(活動)分野	マジック	指導 披露 講義
ふりがな	きらくじん・ゆき	登録番号
氏名またはグループ名	奇楽人・YUKI	D - 10
指導(活動)内容	・マジック披露 ・マジック講座 初歩的マジック、身の回りの物でマジックのネタ作り	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ	<input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input checked="" type="radio"/> 小学生 <input checked="" type="radio"/> 中高生 <input checked="" type="radio"/> 大人 <input checked="" type="radio"/> 高齢者	<input type="radio"/> どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・マジック歴 30 年 ・地域施設のイベントでのマジック出前披露 マジック教室	
経費	・指導(活動)料 応相談 ・材料費 500 円(応相談) ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

初めてのマジック

定員:10人 所要時間:60分

- ① 最初にマジックを演じます
- ② マジックの解説をします
- ③ 仕掛けの扱い方を解説します
- ④ 演じ方のノウハウを伝授します
- ⑤ もう一度先生が解説をしながら演じます
- ⑥ 全員で練習をします
- ⑦ 状況を見ながら、繰り返し講習します
- ⑧ 講習成果の発表を行います



【街の先生からひとこと】

マジックは人と人のコミュニケーションツールになります。
 演じて楽しみ、周囲の人たちにも楽しんでもらいましょう。
 さあ不思議の世界の扉を開いてみましょう！

指導(活動)分野	断捨離®	指導 披露 講義
ふりがな	だんしゃりとれーなー うえだゆみこ	登録番号
氏名またはグループ名	断捨離®トレーナー うえだ由未子	D - 11
指導(活動)内容	・断捨離講座	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・2023年2月よりやましたひでこ公認断捨離トレーナーとして活動中 ・2024年12月より区民活動センターで「断捨離入門講座」開催中	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談 ・交通費 実費

【プログラムの一例】

今日から始める断捨離®入門講座 ～住まいも心もスッキリ～

定員:20人 所要時間:90分

- ① 講師の断捨離ビフォーアフター
- ② 断捨離って何？
- ③ 断捨離のコツ
- ④ それぞれの断捨離宣言



・上記のような一般向け講座の他、子育てママ向け、親子向け等、ご要望に応じて対応可



【街の先生からひとこと】

「断捨離に興味はあるけれど、どこから始めればいいのか分からない」「家が片づかなくて困っている」
そんなあなたに、断捨離を分かりやすくお伝えします。

家がスッキリしたら、心もスッキリ！人生がもっと楽しくなる！まずは最初の一步を踏み出してみませんか？ブログもご覧ください→<https://ameblo.jp/uentz/>

指導(活動)分野	やさしい AI 体験(生活・趣味)	指導 披露 講義
ふりがな	じゅんの	登録番号
氏名またはグループ名	JUNNO	D - 12
指導(活動)内容	・やさしい AI 体験 絵画、旅行計画、音楽など	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・中高年向け AI ワークショップ ・生成 AI パスポート資格 ・大手 AI スクールでのオンラインセミナー	
経費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 応相談 交通費 応相談

【プログラムの一例】

「お孫さんに自慢できる」中高年にやさしい AI 体験講座 ～言葉で描く、魔法の絵画～

定員:6人 所要時間:90分

- ① AI について紹介
専門用語を使わず AI の面白さを紹介
- ② AI 記念写真作り
「好き」を言葉で伝えるだけで AI が美しいアート作品を仕上げます
- ③ おしゃべりタイム
作品を見せ合います

持ち物:筆記用具

AI 体験は講師が準備した機材を使用

「AI で作る音楽体験」「AI と一緒に旅行計画」

「AI で自分だけの専門家を持とう」などのプログラムもあります



【街の先生からひとこと】

「AI って難しそう」を「私にもできた!」という感動に変えてお孫さんに自慢できる暮らしや趣味がもっと楽しくなるヒントを提供します。

趣味と生活に密着した内容で楽しい時間を過ごしませんか。

指導(活動)分野	脳トレ紙芝居 (オリジナル紙芝居)	指導 <input checked="" type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 講義
ふりがな	かみしばいきゅうじょたい	登録番号
氏名またはグループ名	紙芝居救助隊	D - 13
指導(活動)内容	・オリジナル紙芝居にて「笑い」と「考える」を提供	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ <input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者 <input checked="" type="radio"/> どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・子ども食堂にて披露 ・地域ケアプラザ内カフェにて披露 ・飲食店にて披露	
経費	・指導(活動)料 応相談	・材料費 応相談
		・交通費 実費

【プログラムの一例】

参加型紙芝居

定員:20人 所要時間:30分

- ① 脳トレクイズ
紙芝居を観る前に頭の体操からスタート
- ② オリジナル紙芝居
参加型の紙芝居
- ③ ことわざ紙芝居
題名を伏せてスタート
観終わったらストーリーだけで題名(ことわざ)を当てる新しい形の紙芝居



【街の先生からひとこと】

紙芝居救助隊隊長のたちつて☆トミーです。「笑い」と「考える」をオリジナル紙芝居にてご提供中。
 依頼者と相談しながら紙芝居を制作し選び披露するスタイルをしています。
 詳しくは HP <https://kamishibaitommy.jimdofree.com>



HP

指導(活動)分野	けん玉	指導	披露	講義
ふりがな	なりた けいしゅう	登録番号		
氏名またはグループ名	成田 圭秀	D - 14		
指導(活動)内容	・小学生をはじめ、初心者から中級者向けけん玉指導 ・高齢者向け健康けん玉教室など ・級位、段位認定試験も行えます			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・港南けん玉教室にて毎月けん玉指導補助 ・日本けん玉協会けん玉道 4 段、2 級指導員、健康けん玉指導員 ・グローバルけん玉ネットワーク エキスパート 3 級、けん玉先生 ・第 39 回全日本けん玉新人王決定戦準優勝、第 20 回全日本マスターズけん玉道選手権大会ベスト 8			
経費	・指導(活動)料 3,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

【プログラムの一例】

初心者向けけん玉教室

定員:15 人 所要時間:120 分

- ① けん玉の持ち方、姿勢、基本的な技(大皿など)の指導
- ② 自由練習(適宜アドバイス)
- ③ けん玉を使ったレクリエーション
- ④ 級位、段位認定試験

- ・貸出けん玉数本あり(参加者持参が望ましい)
- ・認定試験時のけん玉は、日本けん玉協会認定品もしくは推奨品が必要(下記 HP 参照)
<https://kendama.or.jp/archives/ninteikendama/>
- ・屋内の広いスペースが確保できる場所が望ましい



【街の先生からひとこと】

けん玉は、運動不足の解消や集中力アップにも効果があると言われています。場所を取らず、使う道具はけん玉だけなので、誰でも気軽に始められるのも魅力です。認定試験に合格すれば、賞状がもらえます。ぜひ一度、けん玉に挑戦してみませんか。